Pimientos Rellenos con Vegetales

Sirve: 8 porciones

Ingredientes

- 4 pimientos rojos o verdes
- 2 cucharadas tomates cherry (1 pinta de)
- 1 cebolla mediana
- 1 taza de hojas de albahaca frescas
- 3 dientes de ajo
- 2 cucharaditas aceite de oliva
- 1/4 cucharadita sal
- 1/4 cucharadita pimienta

Preparación

1. Precaliente el horno a 425 °F. Unte ligeramente una bandeja (charola) para hornear poco profunda con aceite.
2. Corte los pimientos longitudinalmente por la mitad y sáqueles las semillas. Coloque los pimientos con la parte cortada hacia arriba en la bandeja para hornear y unte ligeramente con aceite, corte las puntas de los tallos.
3. Corte los tomates cherry por la mitad, y pique la cebolla y la albahaca. Pique finamente el ajo.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	40
Grasa total	1 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	95 mg
Total de Carbohidrato	7 g
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	4 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	1 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

4. En un tazón, mezcle los tomates, la cebolla, la albahaca, el ajo, el aceite de oliva, y la sal y la pimienta a gusto.

5. Rellene los pimientos con partes iguales y áselos en la bandeja superior del horno, o hasta que estén tiernos, alrededor de 20 minutos.

Origen: Centers for Disease Control and Prevention, More Matters Recipes